

# Afgiftningen

*Af Lissi Thuen, Afdelingsleder, Bytoften Bo- og aktivitetscenter*

På Bytoften Bo- og aktivitetscenter har vi arbejdet med metoden "Afgiftning", fordi vi i højere og højere grad oplevede, at personalet vænnede sig til "den lille vold". (Herved forstår vi f.eks. beboeren, der dagligt råber: "jeg slår dig ihjel", beboeren der spytter efter en, beboeren der igen og igen gentager den samme sætning. Forhold som ikke blev fysiske og ikke havde nogen konsekvens fra beboerens side.)

For at forebygge dette, for at gøre personalet bevidst om, hvad de i dagligdagen blev udsat for, så de kunne forholde sig professionelt til det og ikke mindst dele det med kollegerne, så det blev afdelingens problem og ikke den enkeltes problem, indførte vi "afgiftning" i hver vagt.

Det var ikke nemt. Ofte blev der sagt, at ingen havde oplevet noget ubehageligt eller grænseoverskridende, men ved nærmere eftertanke var der alligevel dagligt problemstillinger, der havde medført en form for ubehag/nervøsitet eller forsvarsberedskab.

Metoden, vi anvendte, var som følger:

1. Afklaring af problemstilling
2. Hvad tænkte du i situationen
3. Hvad følte du i situationen
4. Hvilken impuls gik gennem dit hoved
5. Hvordan handlede du
6. Hvilken reaktion medførte det

Ved at tale om de følelser og tanker der opstod, blev det ofte klart, at de stammede fra tidligere oplevede situationer. Nogle fik en aha-oplevelse, som satte dem i stand til at placere voldsomme følelser et helt andet sted end opfattet i situationen.

Det blev muligt at tale om, "når du føler sådan, hvordan kan du da håndtere det, hvordan kan du handle?"

Det gav mulighed for at blive bevidst om egne "automatiserede" tanker og dermed mulighed for at ændre handling.

Udgangspunktet for afgiftningen er også, at man ikke skal gå hjem med den ubearbejdede følelse. Det skulle gerne være ude af kroppen, når man forlader arbejdspladsen.

Model:

